

PERIODISASI MASA REMAJA DAN CIRI KHASNYA: PUBERTAS, REMAJA AWAL DAN REMAJA AKHIR

Aruni Salsabila¹, Dara Gustia Amsah², Nafisah Nadia³, Nurainun Rahmadani Simanjuntak⁴, Salsabila Azwita Nasution⁵, Syahmara Qauli⁶, Ramadan Lubis⁷
UIN Sumatera Utara Medan

<u>Article Info</u>	<u>ABSTRAK</u>
<p>Article history: Published Mei 31, 2024</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Periodisasi, Masa Remaja, Ciri khasnya.</p>	<p>Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Periodisasi Masa Remaja dan Ciri Khasnya dalam Masa Pubertas, Remaja Awal dan Remaja Akhir, untuk mengetahui Tugas Perkembangan Masa Remaja (Secara Umum, namun disesuaikan dalam Konteks Indonesia serta untuk mengetahui Bagaimana Perkembangan Fisik yang (Termasuk Perkembangan Psikoseksual). Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan dilapangan secara langsung. Hasil pembahasan, perkembangan dalam masa remaja ini merupakan salah satu perubahan-perubahan yang dialami setiap individu atau organisme menuju tingkat kedewasaanya atau kematangannya (maturation) yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan, baik menyangkut fisik maupun psikis. Kesimpulannya Masa remaja, ini ditandai dengan kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Tugas perkembangan remaja antara lain menerima perubahan fisik, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan kemampuan komunikasi, menemukan jati diri, memperkuat pengendalian diri, dan menerima perilaku sosial yang bertanggung jawab. Perkembangan fisik pada masa remaja meliputi pertambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seksual sekunder, dan perubahan komposisi tubuh serta sistem peredaran darah dan pernafasan. Ciri-ciri seks primer adalah perubahan fisik yang membedakan laki-laki dan perempuan dalam proses reproduksi. Dan Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda fisik yang tidak berkaitan langsung dengan proses reproduksi.</p>

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Beberapa sifat pada remaja tidak lagi menunjukkan ciri-ciri masa kanak-kanak, tetapi juga tidak menunjukkan ciri-ciri masa dewasa. Selalu menarik untuk membicarakan masa remaja, karena mempunyai ciri-ciri yang berbeda dengan masa sebelum dan sesudahnya, karena pengaruh berbagai faktor.

Permulaan masa remaja biasanya disebut sebagai "usia belasan " dan bahkan disebut "masa remaja yang tidak bahagia". Meskipun remaja yang lebih tua secara teknis diklasifikasikan sebagai "remaja" sampai mereka berusia 21 tahun, istilah remaja umumnya dikaitkan dengan perilaku khas remaja yang lebih muda. Masa remaja, seperti halnya masa-masa sebelumnya, mempunyai ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya.

Dan perkembangan masa pubertas adalah salah satu perubahan yang dialami setiap individu atau organisme menuju tingkat kedewasaan atau kematangannya, yang terjadi secara sistematis, progresif, dan terus menerus, baik secara fisik maupun psikis. Perkembangan pasti dialami oleh semua makhluk hidup, termasuk remaja.

Perkembangan remaja sendiri merupakan tahapan terpenting bagi remaja dalam memasuki masa kedewasaan baik secara fisik maupun mental. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk membimbing remaja mereka saat mereka berkembang. Namun, orang tua dan guru seringkali gagal memahami anak, khususnya remaja, sebagai individu yang unik. Keterampilan mereka sering kali digeneralisasikan dan mengharuskan mereka untuk unggul di berbagai bidang pada saat yang bersamaan. Akibatnya, mereka gagal dan akhirnya menyerah. Padahal, untuk mendidik atau membimbing anak dan remaja mencapai potensi maksimalnya, perlu bagi para pendidik, orang tua, atau siapapun yang berkepentingan dengan pendidikan anak untuk memahami perkembangan anak. Terutama pada masa remaja. Lebih jauh lagi, keberhasilan pendidikan sering kali diartikan sebagai kemampuan orang tua dan guru dalam memahami anak sebagai individu yang unik, masing-masing memiliki potensi yang berbeda namun saling melengkapi.

2. METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. "Metodologi adalah proses, prinsip, dan prosedur yang kita gunakan untuk mendekati problem dan mencari jawaban" (Mulyana, 2008: 145).

Menurut Sugiyono (2007: 1), metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan melakukan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.

1) Observasi

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengamatan. Pengamatan

2) Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mengetahui dan melengkapi data dan upaya memperoleh data yang akurat dan sumber data yang tepat. Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai 2 orang informan, yang terdiri dari masa remaja awal dan masa remaja akhir.

3) Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dalam penelitian ini diperlukan untuk memperkuat analisis penelitian yang berkaitan dengan periodisasi masa remaja dan ciri khasnya: pubertas, remaja awal dan remaja akhir, tugas perkembangan masa remaja, dan perkembangan fisik (termasuk perkembangan psikoseksual).

Selain menggunakan penelitian kualitatif, Penelitian ini juga menggunakan penelitian bersifat literatur atau penelitian kepustakaan (library research). Penelitian

kepuustakaan(library research) adalah mengumpulkan data pustaka yang diperoleh dari berbagai sumber informasi kepuustakaan yang berkaitan dengan obyek penelitian seperti melalui abstrak hasil penelitian, indeks, review, jurnal dan buku referensi (Sugiyono, 2010).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Periodisasi Masa Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat menurut (Konopka dalam Pikunas, 1976). Masa remaja atau "adolescence" berasal dari bahasa latin "adolescere" yang berarti "tumbuh" menjadi dewasa". Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Piaget dalam Hurlock, 1976:206).

Psikolog G. Stanley Hall "adolescence is a time of "storm and stress ". Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung).

Selanjutnya Monks, dkk, (1999:262) membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12 sampai 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal, dan pada masa ini pula mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Dengan adanya peningkatan dalam kemampuan tersebut maka remaja mempunyai perhatian terhadap lingkungan sosial dan intelektual. Dengan memperhatikan pengertian remaja yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan suatu fase pertumbuhan dari anak yang belum matang menuju orang dewasa yang matang, suatu periode transisi secara biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari.

Masa Pubertas Remaja Awal Dan Ciri Khasnya

Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 12 sampai 16 tahun atau yang biasa disebut dengan usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana terjadi juga perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial.

Pada usia 12-16 tahun bisa dikatakan dalam keadaan yang mulai sempurna. Kemampuan anak untuk mengerti informasi abstrak baru sempurna di usianya yang ke-12 tahun. Dan pada usia yang ke-14 tahun si anak mulai sempurna di dalam mengambil kesimpulan dan informasi abstrak. Keadaan itu menjadikan si remaja cenderung lebih mempercayai apa yang ada dalam pikirannya. Dia menjadi anak pintar yang tidak mau menerima sebuah pendapat atau alasan yang masuk akal. Mereka tidak takut menentang orang tua ataupun guru. Disinilah sebenarnya peranan orangtua dan guru sungguh diperlukan. Mereka memerlukan orang-orang yang bisa mengarahkan mereka pada pematangan diri yang utuh. Diharapkan pada kondisinya ini si remaja sudah bisa belajar menghadapi masalahnya, dia bisa mengambil sikap dengan tegas hingga dewasa kelak dia tidak menjadi manusia yang bergantung pada siapa pun.

Masa remaja awal biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri- ciri:

1. Tidak stabil keadaannya, lebih emosional,
2. Mempunyai banyak masalah,
3. Masa yang kritis,
4. Mulai tertarik pada lawan jenis,

5. Munculnya rasa kurang percaya diri, dan
6. Suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri

Masa Pubertas Remaja Akhir Dan Ciri Khasnya

Dengan "selesainya" masa pubertas (awal), masuklah anak kedalam periode kelanjutannya, yaitu masa pubertas akhir. Remaja akhir adalah remaja yang berusia 16 sampai 20 tahun yang dalam rentang usia ini terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikis yang arahnya adalah kesempurnaan kematangan (Hurlock, 2004).

Al-Mighwar (2011) mengatakan bahwa remaja akhir jarang memperlihatkan kemarahan, kesedihan, dan kecewa sebagaimana terjadi pada remaja awal karena remaja akhir telah memiliki kemampuan pikir dan kemampuan menguasai segala perasaannya dalam menghadapi berbagai kekecewaan atau hal - hal lain yang mengakibatkan kemarahan.

Masa remaja akhir ditandai dengan ciri-ciri:

1. Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil,
2. Meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik,
3. Lebih matang dalam cara menghadapi masalah,
4. Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan,
5. Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan
6. Lebih banyak perhatian terhadap lamabang-lambang kematangan.

Pada sampel pertama dengan nama Anita Amelia, yang lahir di Medan, 27 Mei 2009 dan sekarang berumur 15 tahun yang masuk ke dalam tahap remaja awal. Anita beralamat di jalan Laut Dendang, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Anita merupakan anak terakhir dari 4 bersaudara dan ibunya bernama Yanti dan bapaknya bernama Hendra. Pekerjaan sang ibu adalah Karyawan di rumah makan sedangkan sang ayah wiraswasta. Naura memiliki hobi membaca dan ingin bercita-cita menjadi polwan.

Pada masa remaja awal ini Anita mengalami perubahan yang di mulai dari perubahan fisik, dan psikis nya, dengan perubahan yang di alaminya dia bisa menerima keadaan fisik dan bisa mulai mengatur emosinya dengan baik. Dan pada masa ini Anita lebih menyukai berkumpul dengan teman-temannya untuk menghabiskan waktunya.

Pada sampel kedua yaitu Fibria Nasution berusia 20 tahun yang sekarang sudah bekerja sebagai guru SD. Fibria beralamat di Tanjung Harapan Kecamatan Serba Jadi Kabupaten Serdang Bedagai. Merupakan putri dari ibu Siti Nurliah dan bapak Zulkarnain Nasution. Ayahnya bekerja sebagai wiraswasta dan ibunya hanya seorang ibu rumah tangga dan ia merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara. Fibria mengatakan bahwa selama memasuki remaja akhir ia mengalami banyak hal yang positif seperti dia sudah mulai menemukan jati dirinya, sudah mulai bisa mengambil keputusan dan bisa menahan emosi nya dengan baik, Ini menandakan bahwa fibria sudah melalui tahap masa remaja awalnya.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan dapatlah disimpulkan bahwa masa remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya tampak sudah "dewasa", akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya mengenai alam dewasa masih belum banyak karena ia sering terlihat pada remaja adanya kegelisahan, pertentangan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri. Bagaimana remaja memandang peristiwa yang dialami akan menentukan perilakunya dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tersebut.

Tugas Perkembangan Masa Remaja

William Kay, sebagaimana dikutip (Yudrik Jahja, hlm 232) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
 2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
 3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
 4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
 5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
 6. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
 7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) keanak-kanakan.
- Menurut Havighurst (Hurlock, 1990), tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
2. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
3. Menerima kesatuan organ-organ tubuh/ keadaan fisiknya sebagai pria/wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
4. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
5. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi "diri sendiri".

Anita yang merupakan sampel pertama ia bisa lebih mengembangkan dirinya dengan berkomunikasi dan bergaul dengan teman sebayanya, sering mencoba beberapa kegiatan contohnya seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, mengembangkan hobinya dengan membaca novel dan mencoba gaya berpakaian baru.

Dan Anita yang sebagai remaja awal ia juga pernah mengalami masalah di sekolah seperti konflik dengan teman dan susah memahami pelajaran namun ia bisa mengatasinya dengan sabar dan membicarakan dengan temannya secara baik-baik. Dan untuk ia susah memahami materi pembelajarannya Anita sering bertanya kepada bapak ibu gurunya. Dan Anita mengatakan bahwa tugas perkembangan pada masa remaja awal yang di alaminya sekarang ini dapat mempengaruhi perkembangan sosialnya dan jika tidak mendapatkan arahan dan bimbingan dari kedua orang tuanya maka ia akan salah menentukan arah atau jalan yang di ambilnya. Sampel kedua Fibria mengatakan bahwa dalam tugas perkembangan ini yang paling penting bagaimana cara dia untuk bisa menyikapi dan menjalani kehidupan selanjutnya setelah masa remaja akhirnya dan harus memiliki plan dan tujuan untuk kedepannya. Dan Gimana cara fibria mengembangkan identitas pribadi dan sosialnya yaitu dengan mengenali bakat dan keinginan yang ia miliki, dan ia harus pandai bergaul dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan apalagi ia sudah memasuki dunia pekerjaan yang menuntutnya harus pandai untuk berteman dan menempatkan diri atau posisinya sebagai guru yang mungkin bisa di contoh oleh anak muridnya. Dan ia juga lebih selektif untuk memilih pertemanan dikarenakan teman itu bisa berpengaruh untuknya seperti ia memiliki satu orang teman sejak kecil yang sudah akrab dengannya. Dari pemikiran atau hasil dari wawancara kepada fibria ini menunjukkan bahwa ia sudah memasuki remaja akhir dan akan menuju tahap dewasa awal yang dimana dari cara menjawabnya sudah menunjukkan bahwa pemikirannya sudah mulai menuju kedewasaan.

Perkembangan Fisik

Perubahan Fisik pada Pubertas

Tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, yang mana dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Menurut Zigler dan Severson dalam Desmita, 2008. secara garis besar perubahan fisik pada masa remaja dapat dikelompokkan dalam dua kategori yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik dan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual.

Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Perubahan fisik yang terjadi pada periode pubertas berlangsung dengan sangat cepat dalam sekuens yang teratur dan berkelanjutan. Tinggi badan anak laki-laki bertambah kira-kira 10 cm per tahun, sedangkan pada perempuan kurang lebih 9 cm per tahun.

Perubahan Tinggi dan Berat Badan

Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci (± 150 cm). Pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, sedangkan tinggi rata-rata remaja perempuan hanya 64 inci. Untuk anak perempuan tingkat pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia sekitar 11 atau 12 tahun dan 13 dan 14 tahun untuk anak laki-laki. Dalam tahun itu tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan tinggi kebanyakan anak lelaki bertambah lebih dari 4 inci (Zigler dan Severson, dalam Desmita, 2008). Faktor yang menyebabkan laki-laki rata-rata lebih tinggi dari perempuan adalah karena laki-laki memulai pertumbuhan mereka dua tahun lebih lambat dibandingkan dengan anak-anak perempuan. Dengan demikian anak laki-laki mengalami penambahan pertumbuhan selama dua tahun pada masa anak-anak. Tinggi rata-rata anak perempuan terjadi pada saat ia memulai masa percepatan pertumbuhan, yakni sekitar 54 atau 55 inci, sedangkan bagi laki-laki sekitar 59 atau 60 inci. Karena penambahan tinggi anak laki-laki dan perempuan selama masa remaja sekitar 9 atau 10 inci maka perempuan pada akhirnya lebih pendek dibanding dengan rata-rata laki-laki. (Seifert dan Hoffnung, dalam Desmita, 2008).

Perubahan Proporsi Tubuh

Pertambahan tinggi dan berat badan berhubungan juga dengan proporsi tubuh. Misalnya bagian-bagian tubuh tertentu yang dulunya kecil saat masa anak-anak, pada masa remaja berubah menjadi besar. Hal ini dapat dilihat dengan jelas pada pertumbuhan tangan dan kaki, yang kadang tidak proporsional. Perubahan lain dalam proporsi tubuh juga terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai menghilang. Terjadi perubahan struktur kerangka, pertumbuhan otot. Pertumbuhan otot ini berkembang seiring dengan bertambahnya tinggi badan. Pertumbuhan otot laki-laki lebih cepat karena mereka memiliki lebih banyak jaringan otot.

Kematangan Seksual

Kematangan Seksual terjadi dengan pesat pada awal masa remaja. Periode ini disebut masa pubertas. Kematangan seksual sebagai suatu rangkaian perubahan fisik pada masa remaja ditandai dengan perubahan ciri-ciri seks primer (primary sex characteristics) dan ciri-ciri seks sekunder (secondary sex characteristics).

Perubahan Ciri-Ciri Seks Primer

Yang dimaksud dengan ciri-ciri seks primer adalah ciri-ciri fisik yang secara langsung menunjuk pada proses reproduksi yang khas membedakan laki-laki dan perempuan. Dengan demikian antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan ciri-ciri

seks primer. Pada remaja pria, perubahan ciri-ciri seks primer dapat dilihat pada pertumbuhan yang cepat pada penis dan skrotum dan mengalami mimpi basah untuk pertama kalinya. Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh hormon perangsang yang diproduksi oleh kelenjar bawah otak (pituitary gland). Hormon ini merangsang testis yang terdapat pada skrotum sehingga testis menghasilkan hormon testosteron dan androgen serta spermatozoa. Sperma yang diproduksi ini memungkinkan untuk mengadakan reproduksi. Pada remaja wanita, perubahan ciri-ciri seks primer ditandai dengan menarche atau munculnya periode menstruasi untuk pertama kalinya. Munculnya peristiwa menstruasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (ovarium), yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (ovum) serta hormon estrogen dan progesteron. Hormon progesteron bertugas mematangkan sel telur sehingga siap untuk dibuahi. Sementara hormon estrogen berfungsi membantu pertumbuhan ciri kewanitaan pada tubuh seseorang seperti pembesaran payudara dan pinggul serta mengatur siklus haid. Ketika percepatan pertumbuhan mencapai puncaknya ciri-ciri seks primer pada wanita meliputi ovarium, uterus, vagina, labia dan klitoris mengalami perkembangan pesat.

Perubahan Ciri-Ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder merupakan tanda-tanda fisik yang tidak berhubungan secara langsung dengan proses reproduksi namun menjadi penanda khas yang membedakan seorang laki-laki dan perempuan; merupakan konsekuensi dari bekerjanya hormon-gormon pria dan wanita. Pada anak lelaki, ciri-ciri seks sekunder yang terjadi antara lain tumbuhnya kumis dan janggut, jakun, suara menjadi berat, bahu dan dada melebar, tumbuh bulu di ketiak, dada, kaki, tangan dan daerah kelamin serta otot-otot menjadi kuat. Pada anak perempuan tanda-tanda fisik ini berupa payudara dan pinggul membesar, suara menjadi halus, tumbuh bulu di ketiak dan sekitar organ reproduksi. Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

Pada sampel pertama yaitu Anita ia mengalami perubahan fisik dan psikisnya contoh di perubahan fisiknya yaitu tinggi badannya 150 Cm dan berat badannya 43 Kg. Serta ia mengalami menstruasi pertama kalinya dikelas 6 SD. Tidak itu saja Anita juga mengalami perubahan pada tubuhnya seperti pinggul melebar dan payudara membesar dan tumbuh rambut-rambut halus di tempat-tempat tertentu. Dan mengalami perubahan di jam tidurnya yang di awalnya cepat tidur semasa memasuki masa pubertas ini ia menjadi lama tidurnya. Dan ini yang menandakan bahwa Anita sudah memasuki masa pubertas awal.

Beda halnya dengan Fibria yang sudah mengalami masa pubertas lebih dahulu dan ia memiliki tinggi badan 150 Cm dan berat badan 60 Kg dan ketika ia menstruasi ia mengalami mood dan emosi yang berubah-ubah atau tidak stabil.

4. KESIMPULAN

Masa remaja, merupakan fase kritis dalam perkembangan manusia, menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini ditandai dengan kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja awal, yang berlangsung antara usia 12 hingga 16 tahun, ditandai dengan ketidakstabilan, emosi, dan perubahan psikologis. Masa remaja akhir menyusul, dengan selesainya masa pubertas dan berlanjutnya pertumbuhan menjadi dewasa yang matang.

Tugas perkembangan remaja antara lain menerima perubahan fisik, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan kemampuan komunikasi, menemukan jati diri,

memperkuat pengendalian diri, dan menerima perilaku sosial yang bertanggung jawab. Ibu memainkan peran penting dalam proses ini dengan membantu anak memahami pubertas, menghormati privasi, mendukung komunikasi terbuka, dan mendiskusikan perasaan emosional dan seksual.

Perkembangan fisik pada masa remaja meliputi penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seksual sekunder, dan perubahan komposisi tubuh serta sistem peredaran darah dan pernafasan. Tinggi badan anak laki-laki bertambah sekitar 10 cm per tahun, sedangkan tinggi badan anak perempuan bertambah sekitar 9 cm per tahun. Kematangan seksual terjadi pada masa remaja awal, dengan adanya perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Ciri-ciri seks primer adalah perubahan fisik yang membedakan laki-laki dan perempuan dalam proses reproduksi. Pada anak laki-laki, perubahannya meliputi pertumbuhan penis dan skrotum yang cepat serta mengalami mimpi basah. Pada anak perempuan, perubahannya ditandai dengan menarche atau menstruasi pertama. Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda fisik yang tidak berkaitan langsung dengan proses reproduksi, tetapi merupakan penanda pembeda yang membedakan laki-laki dan perempuan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L.E. (2003). *Child Development*, 6th ed. Boston, MA: Allyn & Bacon
- Huberman, B. (2002). *Growth and Development, Ages 13 to 17-What You Need to Know*. (Online). Tersedia:
- Hurlock, E.B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. (terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga Gunarsa
- Izzaty, R. E. Dkk. (2007). *Perkembangan peserta didik revisi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jannah, Miftahul. (2016). *Remaja Dan Tugas-tugas Perkembangan Dalam Islam*. *Jurnal Psikoislamedia*, 1 (1), hal 1- 14.
- Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17 (1), hal 25-32.
- Nabilla, Soffa. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Universitas Jember : Program in History of Education.
- Sit, Masganti. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Perdana Publishing Kuntjojo. 2010
- Suryana, Emis. Dkk. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*. 8 (3), hal 1917-1927.
- Zarkasih Putro, Kharmin. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja* http://www.themediaproject.com/facts/development/0_3.htm (14 Feb 2012)